2026年11月レッスンスケジュール Rintosull 博多店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月18日02:08 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(日)	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吹坂		08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 櫻井		09:30–10:20 ◎ピラB+ 吉原		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 佐藤		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤		08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 吉原		定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 白谷		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 白谷		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 柴田		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 柴田	
		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 井上		08:50–09:40 ◎ピラB&A+ 堤	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 白谷			10:00–10:50 ◎ピラLower+ 堤		10:40–11:10 ◎ピラRefBody 櫻井		08:50–09:40 ◎ピラLower+ 岡元			10:40–11:10 ◎ピラHipLine 白谷		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 井上		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 井上		10:20–11:05 Power Basic 吉原		10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 吉原	
		11:50–12:20 ◎ピラcore 吹坂		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 堤	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 白谷	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 井上		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 佐藤		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上		09:30–10:00 Rin-Ballet 益原	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 益原		11:30–12:20 ◎ピラB+ 柴田		11:30–12:00 Rin-Ballet 白谷		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 堤		11:25–12:15 ◎ピラLower+ 佐藤		11:30–12:00 ◎ピラStretchC 白谷	
		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 堤		11:10–11:40 ◎ピラcore 櫻井	11:30–12:00 Rin-Ballet 益原	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 井上		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 吹坂		11:30–12:20 ◎ピラB+ 柴田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 堤		12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 吉野		12:20–12:50 ◎ピラRefBody 柴田		12:40–13:10 ◎ピラcore 堤		12:35–13:25 ◎ピラUpper+ 岡元		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 吉原	
		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 吹坂		12:00–12:45 Power Waist Shape 吹坂	12:30–13:20 ◎ピラA+ 益原	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 吹坂		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 井上		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐藤		12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 吹坂	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 吹坂		13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 吹坂		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 吉原		13:30–14:00 ◎ピラHipLine 白谷				13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 吉原	
		14:15–15:05 ◎ピラB+ 佐藤		13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 堤	14:50–15:20 ◎ピラControlF 櫻井	13:50–14:20 ◎ピラStretchC 櫻井		14:20–14:50 ◎ピラRefBody 井上				14:00–14:45 Boost Upper&Lower 白谷			14:40–15:10 ◎ピラChestSR 櫻井		14:00–14:50 ◎ピラJumpM 櫻井		14:20–15:10 ◎ピラB+ 井上				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 井上	
		15:25–16:15 ◎ピラWaist+ 佐藤			15:50–16:20 ◎ピラStretchC 白谷	14:40–15:30 ◎ピラB+ 柴田						15:10–15:40 ◎ピラStretchC 白谷	14:50–15:40 ◎ピラB+ 井上						15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 堤		15:20–15:50 ◎ピラRefBody 柴田			
		16:35–17:20 Strong Hip&Legs 井上					16:50–17:20 ◎ピラcore 吹坂		15:55–16:25 ◎ピラBackStyle 吉原	16:10–16:40 ◎ピラRefCore 佐藤		16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 吉原	16:55–17:45 ◎ピラH&L+ 白谷								16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 吉原			
		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 井上				17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 柴田	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 櫻井	17:50–18:20 ◎ピラStretchC 櫻井		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 佐藤		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 吹坂			17:10–17:40 Rin-Ballet 櫻井		17:00–17:30 ◎ピラcore 堤				17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 柴田		16:55–17:40 Ex45ピラBackStyle 益原	
		18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 岡元	18:25–18:55 ◎ピラTotalBody 櫻井			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岡元	18:50–19:40 ◎ピラJumpM 櫻井	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 白谷	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 吹坂	18:20–18:50 ◎ピラControlF 櫻井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 柴田			17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 吹坂		17:50–18:40 ◎ピラB+ 吉原	17:55–18:40 Boost Upper&Lower 井上	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岡元	18:00–18:30 Rin-Ballet 白谷	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 櫻井	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 柴田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 柴田	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 櫻井
		19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 堤	19:25–20:15 ◎ピラLower+ 佐藤			19:50–20:40 ◎ピラB+ 白谷	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 岡元	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 吹坂	19:30–20:00 Rin-Ballet 櫻井	19:20–19:50 ◎ピラcore 堤	19:20–19:50 ◎ピラStretchC 櫻井				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 白谷		19:10–19:40 Cardio Reform Blast 櫻井		19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 吉原				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 柴田	
		20:10–20:40 ◎ピラStretchC 白谷	20:45–21:15 ◎ピラRefCore 岡元						20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 櫻井	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 柴田	20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 岡元				19:50–20:40 ◎ピラB+ 柴田		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 柴田	19:10–20:00 ◎ピラA+ 櫻井	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 白谷	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 佐藤	19:30–20:00 ◎ピラcore 櫻井		19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 井上	
		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉原				21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 堤		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吹坂		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吹坂					21:00–21:30 ◎ピラRefBody 柴田		21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 佐藤		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岡元		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 井上		19:50–20:35 Strong Back&Arms 堤	
																		20:30–21:00 ◎ピラRefCore 井上			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 井上	20:30–21:00 Cardio Reform Blast 櫻井	21:00–21:30 ◎ピラcore 堤	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 井上

14日(土)		15日(日)	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－
08:00–08:50 ◎ピラB+ 柴田		定休日											08:00–08:30 ◎ピラcore 堤		定休日	08:00–08:30 SP 堤						定休日
09:10–10:00 ◎ピラLower+ 柴田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 白谷		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 櫻井		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 櫻井		09:30–10:00 SP 吹坂		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 吹坂		08:50–09:20 ◎ピラBackStyle 堤 09:40–10:10 ◎ピラRefCore 吉原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吹坂		08:50–09:40 ◎ピラH&L+ 堤 10:00–10:30 ◎ピラRefCore 佐藤		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 白谷		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 堤		
10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 井上	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 櫻井		10:20–10:50 ◎ピラStretchC 櫻井		10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 佐藤		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 吹坂		10:40–11:25 Strong Hip&Legs 吹坂		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 吹坂 11:10–11:40 SP 吉原		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 岡元 11:40–12:10 ◎ピラStretchC 白谷	10:45–11:15 SP 吹坂		10:50–11:40 ◎ピラB+ 吹坂		10:20–10:50 SP 白谷 11:10–12:00 ◎ピラLower+ 佐藤		10:40–11:30 ◎ピラB+ 佐藤		
11:30–12:15 Strong Back&Arms 井上	11:30–12:20 ◎ピラA+ 櫻井		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 佐藤		11:50–12:20 SP 佐藤		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 吉原		11:50–12:40 ◎ピラB+ 佐藤		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		12:30–13:20 ◎ピラA+ 櫻井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岡元		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 櫻井		12:20–12:50 ◎ピラcore 堤		11:50–12:20 SP 佐藤		
12:35–13:05 ◎ピラcore 吹坂	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 白谷		12:20–12:50 ◎ピラRefCore 佐藤		12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 櫻井		12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 吉原		13:00–13:30 SP 笹山		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 柴田		13:40–14:10 ◎ピラHipLine 櫻井	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 吉原		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 吉原	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 櫻井	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 堤		12:40–13:10 ◎ピラHipLine 白谷		
13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 佐藤	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 柴田		13:10–13:40 SP 堤				13:30–14:00 Rin-Ballet 白谷		13:50–14:20 ◎ピラRefBody 柴田				14:30–15:00 SP 吉原	14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 堤		14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 柴田	14:10–14:40 SP 佐藤					
14:35–15:25 ◎ピラH&L+ 岡元	14:50–15:40 ◎ピラB+ 井上		14:20–15:10 ◎ピラB+ 白谷						14:40–15:10 ◎ピラcore 笹山				15:20–15:50 ◎ピラRefCore 岡元			15:10–15:40 ◎ピラRefBody 櫻井	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 佐藤					
15:45–16:15 ◎ピラRefCore 岡元			15:50–16:20 ◎ピラRefCore 岡元						15:30–16:00 ◎ピラHipLine 櫻井		15:50–16:20 SP 岡元		16:10–17:00 ◎ピラB+ 吉原			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 柴田		15:50–16:20 ◎ピラRefCore 堤				
16:35–17:05 ◎ピラBackStyle 櫻井			16:40–17:30 ◎ピラJumpM 櫻井				17:00–17:30 ◎ピラRefCore 吹坂	17:25–17:55 SP 佐藤			16:40–17:30 ◎ピラB+ 佐藤		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 岡元			17:10–17:55 Power Basic 吉原		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 岡元		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 岡元		
17:25–18:15 ◎ピラLower+ 堤				17:45–18:15 ◎ピラcore 堤			17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 吉原		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 柴田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 吹坂	17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 櫻井	17:45–18:15 Rin-Ballet 白谷	18:10–18:40 ◎ピラcore 櫻井			18:15–18:45 SP 櫻井		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	17:45–18:15 ◎ピラBackStyle 吉原	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 柴田	17:40–18:10 ◎ピラControlF 白谷	
18:30–19:00 ◎ピラcore 吹坂			17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 白谷	18:35–19:20 Boost Upper&Lower 堤	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 白谷	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 柴田		18:15–19:00 Boost Upper&Lower 柴田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 佐藤	18:30–19:00 SP 櫻井	19:00–19:50 ◎ピラB+ 岡元	18:35–19:20 Power Basic 柴田				18:35–19:20 Boost Upper&Lower 吉原		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 堤	18:30–19:20 ◎ピラB+ 柴田		
			19:00–19:30 ◎ピラHipLine 白谷		19:20–19:50 SP 吉原	19:25–20:10 Ex45ピラTotalBody 益原		19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 吉原	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 吹坂	19:20–19:50 Cardio Reform Blast 櫻井	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 白谷	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 柴田				19:00–19:30 ◎ピラRefBody 柴田		19:20–19:50 ◎ピラcore 白谷			
19:50–20:40 ◎ピラLower+ 佐藤				19:40–20:10 SP 吉原	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 白谷		20:10–20:40 SP 岡元			20:10–20:40 ◎ピラControlF 白谷		20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 吉原				19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 櫻井		19:40–20:10 ◎ピラRefCore 岡元		20:10–20:40 SP 岡元	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 吉原	
				20:30–21:00 ◎ピラControlF 白谷		20:30–21:00 ◎ピラRefCore 岡元		20:30–21:00 ◎ピラRefBody 柴田										20:30–21:20 ◎ピラB+ 岡元			20:30–21:00 ◎ピラRefBody 柴田	
21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡元				21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 吉原			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 白谷		21:00–21:45 Power Basic 白谷		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 櫻井							21:00–21:30 SP 櫻井				21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 岡元		

27日(金)		28日(土)		29日(日)	30日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ
		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡元				
		08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡元				
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡元			09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 益原		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉原	
		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤				
10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉原			10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 益原		10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 吉原	
		11:10–11:40 SP 佐藤				
11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 吉原			11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 吹坂		11:30–12:00 SP 岡元	
		12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗcore 堤				
12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 白谷					12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 曽根	
		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉原	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吹坂			
13:50–14:20 SP 佐藤					13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 白谷	
		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 堤	14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 吉原			
14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐藤					14:20–15:05 Boost Upper&Lower 櫻井	
		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 柴田				
					15:25–16:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡元	
		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 益原				
		16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吹坂				
17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 吉原	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 益原					
		18:00–18:30 SP 柴田			18:10–18:40 SP 白谷	
	18:30–19:00 Rin-Ballet 櫻井					
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 柴田					19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柴田	
	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 櫻井					
19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柴田	20:10–20:40 SP 吹坂				20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 櫻井	20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 曽根
21:00–21:45 Strong Hip&Legs 吹坂					21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	21:00–21:30 SP 柴田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

♛=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堤和花
16(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原侑香
17(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
17(火)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原侑香
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
18(水)	17:25–17:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
18(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡元ひなた
19(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	笹山莉央
19(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
20(金)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原侑香
20(金)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
20(金)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
21(土)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
21(土)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吉原侑香
23(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	堤和花
23(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
23(月)	18:15–18:45	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
24(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白谷澪織
24(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	櫻井響子
25(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
25(水)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
27(金)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
27(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
28(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤湖雪
28(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柴田梨乃亜
30(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡元ひなた
30(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	白谷澪織
30(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柴田梨乃亜

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前10分講座: 10分 / 18:30–19:30 レッスン名 インストラクター名
レッスン後10分講座: 21:00–22:00 レッスン名 インストラクター名 / 10分

【注意事項】
- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull
【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ | LINE 公式アカウント | Instagram | オンラインストア Lapre | オンラインヨガ UCHIYOGA+